

qualmten Räumen fern. Wenn Sie selbst noch rauchen sollten: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, und holen Sie sich Unterstützung. Je früher Sie das Rauchen aufgeben, desto besser.

Immunsystem: Dauerstress senkt Ihre Abwehrkräfte und führt bei vielen Menschen zu psychosomatischen Beschwerden. Deshalb sollte auch eine entsprechende Stressbewältigung zur Pflege des Immunsystems gehören. Erlernen Sie eine Entspannungstechnik oder bekämpfen sie die Anspannung mit regelmäßigen Spaziergängen, Schwimmen oder Radfahren.

Ernährung: Ein erhöhter Cholesterinspiegel begünstigt viele Zivilisationskrankheiten. Cholesterin lagert sich an den Gefäßwänden an und führt zu Durchblutungsstörungen, die Bluthochdruck, Herzinfarkt oder Schlaganfälle zur Folge haben können. Beugen Sie vor mit fettarmer Kost, wenig Fleisch und gesättigten Fettsäuren, viel Bewegung und wenig Alkohol. Regelmäßiger Verzehr von Obst, Gemüse und Fisch kann den Cholesterinspiegel senken.

Natur und Wachstum

Alles ist kraftvoll, treibt aus, wirkt satt und grün. Doch immer wieder blickt man auf triste Ecken im Garten: Stellen, die im Schatten liegen. Aber es muss dort nicht kahl sein!

Schattenstauden verschönern triste Ecken. Fingerhut, Akelei, Nelkenwurz bevorzugen den Halbschatten. Elfenblume, Blauglöckchen und Maiglöckchen mögen es ganz schattig. Wenn der Boden locker und nährstoffreich ist, geht es auch den Schattenliebhabern gut.